Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 1

Artikel: Quel est l'avenir de la vieillesse dans le sport?

Autor: Röthlisberger, Esther

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998169

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dossier: Les aînés et le sport

Ce dossier sur le sport des aînés devrait provoquer des impulsions positives dans les milieux intéressés – ou qui devraient être intéressés – par ce sujet. Il présentera peut-être aussi le flanc à la critique de par les nombreuses répétitions dont il est émaillé, mais elles étaient quasiment inévitables. D'autre part, l'expression «senior», utilisée pour «aîné» ou «vétéran», expression qui fait son apparition ici ou là, est reprise comme telle dans les citations «officielles», mais elle n'engage pas la responsabilité de la rédaction, qui tient malgré tout à rappeler que son sens n'est pas celui qu'on lui attribue. Dans le numéro 11/1987 déjà, j'ai tenté de rectifier le mauvais usage qui est trop souvent fait de ce terme: «En sport, un senior est quelqu'un qui a quitté la catégorie des juniors et qui ne fait pas encore partie de celle des vétérans. Il a donc entre 20 et 40 ans!» (Y.J.)

Quel est l'avenir de la vieillesse dans le sport?

Esther Röthlisberger, Pro Senectute suisse
Traduction: Françoise Müller-Huguenin

Actuellement, tout le monde sait que retraite et vieillesse ne signifient pas forcément diminution des forces, de la performance, des capacités physiques et psychiques, que retraite n'est pas synonyme d'inactivité. En revanche, les êtres humains ignorent encore trop souvent que le maintien de la souplesse du corps et de l'esprit est le fruit, non pas du hasard, mais d'un effort personnel.

Le sport des aînés a un avenir!

Il est probable que les activités sportives des hommes et des femmes en âge AVS vont augmenter, pour les raisons suivantes:

- Quatre décennies d'expériences sociales et individuelles concernant la retraite et la vie à l'«âge AVS» ainsi que les découvertes de la gérontologie et des sciences apparentées contribuent à donner une image de plus en plus positive de la vieillesse dans la société; image positive tant aux yeux des «aînés» eux-mêmes que des personnes plus jeunes, image qui a remplacé celle, négative, qui constituait précisément l'un des principaux freins à l'activité sportive du 3e âge. (Lehr, 1981)
- Des efforts sont inlassablement déployés pour que la population prenne conscience de l'importance de la santé et du comportement à adopter pour la conserver. Résultat: un intérêt grandissant pour les diverses disciplines sportives de loisirs et la possibilité toujours plus grande de les exercer sans être membre d'un club et sans grands frais (parcours VITA, piste finlandaise, piscine couverte, etc.)
- Le sport devient toujours plus partie intégrante de la vie des aînés, à mesure que ceux qui franchissent le seuil de la retraite sont nombreux à en avoir fait régulièrement dans leur plus jeune âge. Le manque d'expérience sportive des anciens, facteur défavorable à la pratique d'activités physiques, tend ainsi à s'atténuer (Lehr, 1981). La faculté de vaincre l'âge par des exercices physiques et psychiques est un facteur d'intégration sociale. Le sport joue un rôle de plus en plus important dans ce sens.

Si, en 1986, la tranche d'âge des plus de 65 ans constituait le 14,15 pour cent de la population entière, ce pourcentage s'élèvera à 16,1 en l'an 2000.

Quel âge?

Le tableau ci-dessous donne les renseignements suivants sur la composition démographique de la population à l'âge AVS:

- Augmentation du nombre des personnes très âgées, c'est à dire qui ont 80 ans et plus;
- Plus de femmes que d'hommes du même âge;
- Augmentation du nombre des personnes vivant seules.

Développement démographique en Suisse, selon l'âge et le sexe, en pour-cent

	1986			2000		
Age	Hommes	Femmes	Total de la moyenne	Hommes	Femmes	Total de la moyenne
0– 9	11,84	10,75	11,28	11,46	10,41	10,92
10–19	14,38	13,00	13,68	11,80	10,78	11,28
20–29	16,20	15,16	15,67	12,48	11,48	11,98
30–39	15,81	14,79	15,28	15,70	14,72	15,20
40–49	14,11	13,17	13,63	15,04	14,47	14,75
50–59	11,29	11,33	11,30	14,46	13,88	14,17
60–69	8,49	9,53	9,02	10,25	10,93	10,60
70–79	5,76	8,01	6,91	6,35	8,64	7,52
80+	2,11	4,29	3,23	2,44	4,69	3,59
Total	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

(Source: Prognos-Euroreport, 1989)

Or, non seulement la proportion de la population âgée va augmenter, mais la conception de vie des générations futures de retraités va se modifier. Voici les caractéristiques de ces nouveaux «aînés»:

- Ils se sentiront plus à l'aise dans le domaine des loisirs, de la culture et du sport;
- Ils seront plus mobiles et voyageront de plus en plus en utilisant leurs propres voitures ou les transports publics;
- Les femmes ayant exercé un métier avant l'âge de la retraite seront plus nombreuses;
- Ils seront plus exigeants, plus conscients, et ils feront davantage pour garder leur indépendance psychique et matérielle.

«La vieillesse» n'existe pas plus que «la jeunesse». Celui qui a pratiqué du sport durant toute sa vie – peut-être même du sport de haut niveau – a besoin d'un programme différent que celui qui n'a commencé qu'après la retraite. Une personne de 60 ans n'a pas les mêmes ambitions sportives qu'une de 85 ans.

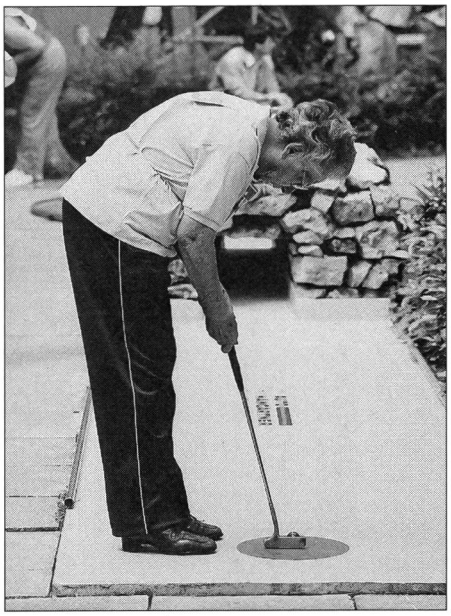
Dans le futur, le sport du 3e âge et des vétérans devra allier la diversité des activités sportives et celle des niveaux de performance. Cette formule présuppose la collaboration de nombreux partenaires.

Quel sport?

Quelle activité des aînés mérite-t-elle vraiment l'appellation de «sport»? De quoi faut-il être capable pour faire partie de la grande famille sportive suisse? A partir de quand est-on trop âgé ou trop mal en point pour une telle activité? Et encore: qui peut dispenser ce sport? Quelles sont les institutions habilitées, appelées ou aptes à former des monitrices et moniteurs? Sur quelles bases, avec quels objectifs et quels moyens financiers?

En Suisse, on soulève de telles questions depuis quelques années, mais il y en aurait encore d'autres à poser. Des discussions ont été timidement entamées entre partenaires manifestant des intérêts différents. Dans ce domaine, nous avons encore l'avenir devant nous.

En 1988, le Conseil de l'Europe a adopté, à l'attention de ses Etats membres, des recommandations concernant le sport des aînés. Elles contiennent 13 propositions visant un sport adapté aux besoins de cette catégorie d'âge. En Suisse, elles devraient non seulement être observées, mais permettre le dialogue entre les institutions et les fédérations participant au développement du sport du 3e âge et des vétérans. On aurait ainsi une chance de coopérer,



Voilà un sport qui cadre bien avec l'âge et qui n'en est pas moins passionnant.

chance dont ne pourraient que bénéficier les personnes d'un certain âge recherchant, dans le sport, mouvement, jeu, contact et performance, ce de façon adaptée à leurs besoins et à leurs possibilités.

En accord avec les recommandations du Conseil de l'Europe, voici ce dont le sport du 3e âge et des vétérans a besoin en Suisse:

Structures

Il faut développer une politique du sport du 3e âge et des vétérans qui englobe toutes les institutions et fédérations concernées. Concrètement, elle nécessite des monitrices et des moniteurs compétents, aptes à tenir compte des classes d'âge, des niveaux de performance et des besoins et qui, en plus d'une formation sportive pratique, disposent des connaissances nécessaires en gérontologie et en gériatrie, c'est-à-dire en médecine, en psychologie et en sociologie. Finalement, le sport du 3e âge et des vétérans a besoin – et en ceci, il ne diffère pas du sport de la jeunesse – d'un soutien public, soit en matière d'utilisation d'installations sportives et de bâtiments, soit au niveau des finances et de l'organisation.

Choix des offres

S'il est vrai que, il y a 30 ans, lorsque le sport du 3e âge en était à ses débuts, on ne parlait que de gymnastique, actuellement, l'éventail des possibilités est grand, si grand qu'il faut de plus en plus se poser la question suivante: quel sport pour qui, et à quelles conditions? En outre, la diversité des motivations entre les personnes âgées fait appel à des sociétés de toutes sortes, qu'il s'agisse de clubs, d'institutions spécialisées dans les questions de vieillesse ou commerciales, ce qui facilite considérablement l'entrée dans ce nouveau monde sportif ou la reprise de telles activités.

Bases

Au niveau de la recherche appliquée, on a besoin des bases de différents domaines scientifiques pour étayer les expériences pratiques faites depuis des décennies dans le sport des aînés.

Nous avons pas mal de connaissances sur les performances des sportifs d'un certain âge et bien entraînés. En revanche, nous ne savons pas grand-chose sur celles des personnes âgées sédentaires. Quelles sont, par exemple, les aptitudes motrices d'un octogénaire? Qu'en est-il de sa souplesse, de sa force et de son endurance? Quels sont les mouvements qu'implique la vie quotidienne et quel est l'entraînement physique permettant de les exercer et de les améliorer? Quels rapports peut-on établir entre santé et vieillesse et entre activité sportive et vieillesse? (Voir le projet «Aarau» dans ce même numéro). Quelle influence ont les contacts sociaux sur la performance sportive et le maintien de la santé? Que savons-nous des accidents dus au sport des aînés et des risques proprement dits? Parmi ces derniers, lesquels faut-il prendre en considération lors de modifications latentes ou manifestes chez les personnes vieillissantes?

Ces questions pourraient être multipliées à l'infini. Leur étude est notamment importante pour la formation des monitrices et des moniteurs qui s'occupent du sport du 3e âge et des vétérans.

Un sport qui cadre bien avec l'âge

Bien qu'il soit important que les vétérans se prouvent, à eux-mêmes d'abord, aux autres ensuite, ce dont ils sont encore capables lors de compétitions ou de championnats, il y en a toute une catégorie pour qui la performance n'est pas une fin en soi, mais les aide à triompher de la routine quotidienne.

Le sport des aînés devrait aider à conserver la santé et à la préserver de tout risque. Il a pour but d'améliorer la qualité de vie des intéressés et de leur permettre de garder leur indépendance.

Compris de cette manière, le sport du 3e âge et des vétérans devrait acquérir une grande importance économique et présenter un intérêt considérable pour les personnes concernées.

Spécialisées dans le sport ou dans la gérontologie, les fédérations et organisations font bien d'associer leurs connaissances riches et variées, afin de pouvoir offrir aux personnes retraitées un sport à leur mesure. ■